ALIGARH

للہ الحمد کہ

رسالہ ہدایات وقوانین ضروری متعلق حفاظت صحت عوام

ترجمہ سینیٹری پرائمر مصنفہ

جناب ڈاکٹر اڈورڈ امبرز فٹر جیمز ملیڈا سکو پیرجن میجر میڈیکل بنگال سروس

جسکو

بی اے م - اسمعیل خان صاحب رئیس تاولی ضلع علیگڑھ نے

محمد یوسف علیخان صاحب سے اردو میں ترجمہ کرایا

مطبع نظامی واقع کانپور محلہ پٹکاپور میں چھاپا گیا

شعبان سنہ ۱۳۰۱ھ جون سنہ ۱۸۸۴ع

M. A.

انیف کا حق الو

للہ الحمد کہ   طبع - اگرہ

سالہ ہدایات و قوانین ضروری متعلق حفاظت صحت عوام

ترجمہ سینیٹری پرایمر مصنفہ

ب ڈاکٹر اڈورڈ امبروز فٹز جیرلیڈ اسکویر سرجن میجر میڈیکل بنگال سروس

جسکو

م - اسمٰعیل خان صاحب رئیس دتاولی ضلع علیگڑھ نے

محمد یوسف علیخانصاحب سے اُردو مین ترجمہ کرایا

بع نظامی واقع کانپور محلہ پٹکاپور مین چھ

شعبان سنہ ۱۳۰۰ھ   جون سنہ ۱۸۸۳ء

۷۸۶

دیباچہ

میری عرصے سے تمنای دلی تھی کہ کوئی موقع ایسا ملے کہ اپنے ملک
لوگون کے واسطے وہ صورت پیدا کرون جس سے یورپ کے اعلی
لوگون کے خیالات سے کامل واقفیت پیدا ہو اور اون خیالات سے
کرکے نفع عام حاصل کرین اور جو پردہ تاریکی کا پڑا ہوا ہے اوٹھ
اس عرصے مین میری خوش نصیبی سے مجھکو جناب نواب صاحب
[illegible] صاحب رئیس اعظم دتاولی ضلع علیگڈھ نے نوکر رکھا اور
ترجمے کے کام پر متعین فرمایا چنانچہ مجھکو اپنے ما فی الضمیر [illegible]
[illegible] گیا کہ عمدہ انگریزی زبان کی

تصانیف کا حتی الوسع سلیس اردو زبان مین ترجمہ کرکے پیش ناظرین کیا جاوے - اگرچہ بہت سے لوگ زبان مذکور سے بخوبی واقفیت رکھتے ہین - لیکن اونکا میلان طبع کبھی زیادتی کے ساتھہ ایسی کتب کے ترجمہ کرنے کا نہوا جنسے بالعموم نفع پہونچے - مین نے قصد کیا ہی کہ حتی الامکان سائنس کی کتب کا ترجمہ کرون - اور وہ ترجمہ نہایت صاف بامحاورہ عام فہم اردو مین کیا جاوے - اس غرض سے یہ رسالہ موسومہ سنیٹری سائنس پرائمر بحکم و ایماے جناب حاجی صاحب ممدوح کے اردو مین ترجمہ کیا گیا - یہ میری ایک ہفتے کی محنت کا صلہ ہی - اسکے ترجمے مین جناب حاجی صاحب موصوف نے بہت کچھہ مدد دی ہی جسکا مین تہ دل سے مشکور و ممنون ہون -

العبد

محمد یوسف علیخان دتاولی ضلع علیگڑھ

* * *

واقع ۲۵ جمادی الثانی ؁۱۳۱۱ھ

* * *

۶۸۶

تمہید

علم حفاظت تندرستی کا یہ مطلب ہی کہ مختلف اثرات جنکا عمل گروہ انسان
پر ہوتا ہی اونپر توجہ کیجائے جسکے ساتھہ یہ لحاظ رہے کہ جو بھلائی پہلے سے موجود
ہی اوسکی ترغیب ہوتی رہے اور جو کچھ کہ مضرت ہی اوسکی تخفیف کیجائے یا
اوسکو قطعی دفع کردین اور اوسکی خرابی کے رفع کرنے مین مشغ

اس علم کا یہ منشا ہی کہ عوام کی تندرستی قائم ہو اور اوسکی تر
اوسکے متعلق جو اسباب قابل اعتراض ہین اونکے دور کرنی
انسداد کیا جائے حقیقت مین یہ ایک ایسا مضمون ہی جسکی ضرور
ممکن نہین کہ انکار کیا جائے اور جسپر اطلاق مبالغے کا کرنا امر دشوار ہی
معمولی طبیب کا تو یہ کام ہی کہ مرض کا علاج کرے اور اوسکو اچھا کرے
مگر عالم علم حفاظت تندرستی کا یہ کام ہی کہ عمدہ کوششین مرض کے پیدا
ہونے کے انسداد مین کرے۔ یہ بات عموماً تسلیم ہوگی کہ انسداد بہ نسبت

علاج سے کے بہتر ہی“۔ لہذا حفاظت تندرستی عوام مین بسرگرمی و دلسوزی شامل ہونا چاہیے اور اس قسم کے پسندیدہ نتائج کی ترقی دینے مین انکو ہر طرح کی کوشش کرنے کی ترغیب ہونی چاہیے معلّمون کو چاہیے کہ اپنے شاگردون کی زندگی اور کام کے بہترین قواعد کے دلنشین کرنے مین کوئی جہد و محنت کا باقی نہ رکھا جاوے۔ اور واضعان قانون کا فرض ہی کہ تندرستی کے لیے عمدہ تدبیرون کو منظور کرکے جاری کرین۔

دنیا مین عمدہ تندرستی سے بڑھکر کوئی نعمت نہین ہی۔ اوسکے بغیر بادشاہ اپنے تختون پر اور شرفای نامدار معزز عہدون پر اور مالدار اپنے جمع کیے ہوئے خزانون مین تباہ حال و خوار رہے ہین۔ برخلاف اسکے غریب محنتی لوگ جو اپنی عرق ریزی سے روٹی کماتے ہین وہ اپنی زندگی خوش گذرانی مین بسر کرتے ہین اور اوس سے خوشی حاصل کرتے ہین

ایک پرانے انگریزی عاقل کا یہ عمدہ مقولہ ہی ”تندرستی تمام ملکون سے بڑھکر ہی اور یہ میرا عقیدہ ہی کہ ایک تندرست موچی بہ نسبت ایک مریض بادشاہ سے کے بہتر ہی“ زندگی کو خوشی سے بسر کرنیکے لیے عوام کی تندرستی ضرور ہی خواہ مالدار ہو یا غریب خواہ اعلی ہو یا ادنے۔ اسکا نفع عام ہو

اور کسی فرقے کے واسطے محدود نہین کیا گیا ہی۔ اسواسطے تمام فرقون کا یہ فرض ہی کہ اس عمدہ کام کے پورے کرنے مین جو کچھ مدد وہ کر سکتے ہین کرین کیونکہ درحقیقت یہ قومی ضرورت کا کام ہی۔ ہندوستان کے لوگون مین یہ بات بکثرت پائی جاتی ہی کہ مرض اور وبا کو خدای تعالی کے قہر کا باعث ٹھیراتے ہین اور مایوسی کی حالت مین یہ سوچکر کہ جو کچھ شدنی ہی اوسکا انسداد ناممکن ہی بیٹھہ رہتے ہین۔ برسین گذرین کہ اس قسم کے عقائد یورپ مین بھی پھیلے ہوئے تھے لیکن علم کی بڑھنے والی روشنی کے مقابلے مین وہ عقائد مثل پرانی چیز کے مرجھا گئے۔ چنانچہ اسیطرح سے ہند مین بھی ہوگا کیونکہ حقیقت ایک چیز ایسی ہی جو انجام کار خود دلنشین ہو جاتی ہی۔ عام لوگون مین اشاعت تعلیم اون تعصبات کو جو سب کی اقبالمندی کے مانع ہین کم کر دیگی اور جڑسے اوکھاڑ دیگی۔ اور اب بھی بہ نسبت اول کے زیادہ تعلیم یافتہ لوگون کے دلون مین حفاظت تندرستی کے فائدہ مند تسلیم ہونیکی بیداری کی کافی علامتین پائی جاتی ہین۔

گورنمنٹ ہندوستان نے اس کام کے شروع کرنے کے لیے اول ایک کمیشن متعلق حفظان صحت مقرر کیا جسمین ایک پریزیڈنٹ اور پانچ ممبر

اور ایک سیکرٹری شامل ہین - اور پھر مستقل طور پر شاہی کمشنر متعلق [illegible]
اور صوبے کے کمشنران صفائی مختلف لوکل گورنمنٹون مین مقرر کیے
اور آخرکار اس ملک کے شہرون اور قصبون مین میونسپلٹیان قائم کین
ان مختلف تحریکون سے اصل غرض عوام کی حفاظت تندرستی ہی - تاہم
جو کچھ کہ گذشتہ زمانے مین گورنمنٹ نے کیا یا جو آیندہ کریگی اوس سے کام
کا ایک حصہ ظاہر ہوتا ہی یا ہوگا لیکن بغیر مدد کے مقاصد زیر تجویز کو پورا
نہین کرسکتی ہی -

غرض کہ لوگون کی عام بہبودی اونھین کی کوششون اور اون قوتون پر
جنپر اپنا اختیار ہی منحصر ہی - گورنمنٹ کی مداخلت اور عقلمندانہ قانون اگرچہ بہت
کچھ مدد دیتے ہین لیکن صرف وہی کافی نہین - حفاظت تندرستی کے
عام نتائج سے موافق دستور اور قاعدے کے لوگون کو نفع حاصل کرنا
چاہیے - اور اچھی طرح سے اوس ترقی کے روکنے والے اسباب کو جنکا
اثر گروہ انسان کے طرز بود و باش اور خاص جسمی یا مادی سبب سے
ہوتا ہی واقفیت پیدا کرنا چاہیے -

عام لوگون کو علم حفاظت تندرستی سے واقف کرنے کے لیے علم [illegible]

اور قوانین تندرستی کی ضروری تعلیم ہر ضلع اسکول مین ایک جزو سلسلۂ
تعلیم کا ہونا چاہیے۔

ہندوستان مین حفاظت تندرستی بڑی عظمت وشان کا سبق ہے
اور جسکو زمانۂ حال کا کام قرار دینا چاہیے۔ قبل اسکے کہ وہ ایک مناسب
اصول پر بنا کیا جاوے عرصۂ دراز کے تعصبات جو بے پروائی اور
جہالت اور مذہبی تعلیم سے ہوتے ہین مغلوب کرنا چاہیے۔ لوگون
کی بہبودی کو پیش نظر رکھکر بڑی تعداد روپے کی صرف کرنا چاہیے۔ اسکی
ترقی کے واسطے طبعی طور سے مدد ہونا چاہیے اسطرح سے کہ ہونہار نسلون
کو اوسکی ضرورت کے معنی یا مطلب کی تعلیم دیجاوے دونون طرح
یعنی فرداً فرداً ذاتی طور سے اور عموماً عوام الناس کو اوسکی تعلیم دیجاوے
جبکہ ایسے عقائد ایک مرتبہ لوگون کے دلون مین مضبوط ہوجاوینگے
تو پرانے تعصبات رفتہ رفتہ راستہ لینگے اور عمدہ قانونی مسودات
زیادہ آسانی سے عمل مین لائے جاسکینگے کیونکہ لوگ خود اونکے اجرا
فائدہ اوٹھاوینگے۔ ہندوستان مین مشکل سے کوئی قصبہ یا دیہہ ہوگا
جسمین حفاظت تندرستی کے متعلق سنگین عیوب نہ موجود ہون

بُری ترکیب کے مکانات غلیظ پانی اور صفائی کا نہونا ہر جگہہ رائج ہی - شہرون اور قصبون مین چُنگی کے عہدہ دارون نے حفاظت تندرستی کیواسطے کچھ کچھ بندوبست کیا ہی لیکن ابھی بہت زیادہ تکمیل ہونے کو باقی ہی - دیہات کی صفائی پر بالکل کوشش نہین کی گئی ہی - جب ہم اون قوانین تندرستی کی متواتر بے ترتیبی کا کہ جو ہند مین حاصل ہونا چاہیے خیال کرتے ہین تو تعجب کی یہ بات پائی جاتی ہی کہ کاروبار مین زیادہ ابتری بہ نسبت اسکے کہ جو اونکی موجودہ حالت مین ہی نہین پائی جاتی - لفظ آب وہوا ” کلیمت ،، کی جگہہ جو فارسی سے مشتق ہوا ہی اور جسکے لفظی معنی پانی اور ہوا کے ہین ایک نہایت صحیح لفظ ہی - خالص ہوا اور خالص پانی یہ دونون تندرستی کے واسطے ضروریات سے ہین مگر کسی جگہ کی ہوا اور پانی کیسے ہی خالص اور اپنی اصلیت مین کیون نہون وہ سلسلہ وقت مین جاکر غلیظ ہو جاوینگے لیکن اگر عوام کے عمدہ فہم اونکے خالص رکھنے کے لیے تدابیر جاری رکھین اور اونکو اونپر عمل درآمد کرنے کے واسطے رغبت دلائی جاوے -

چونکہ حفاظت تندرستی کے مضمون پہ مختلف مضامین کا لحاظ کرنا ہوتا ہی

لہذا اون مضامین سے مجملاً اور باقاعدہ ذیل کے صفحات مین اونکے تناسب عنوان کے ساتھ بحث ہوگی۔

موقع اور مٹی کا انتخاب

ہندوستان کے بہت سے قصبات اور دیہات کی ابتدا اوس وقت سے ہے کہ جسکی کوئی یادداشت نہین ہے جن موقعون پر کہ وہ موجود ہین زیادہ تر ضروریات جنگ کے باعث سے پانی کی رسد مین آسانی کی وجہ سے بیوپار و تجارت کے نفعات کے لحاظ سے یا چند جگہون کی مشہور پاکیزگی کے باعث سے اونکی بنیاد ہوئی۔ چنانچہ اس ملک کے لوگ اپنے مسکنون سے ایسے مانوس ہین جسکی بہت سی تحریری نظیرین ہین کہ اون جگہون پر قصبات اور دیہات اوقات تکلیف و ایذا مین تباہ ہوگئے تھے تاہم برسون کے بعد جب صلح اور حکم پھر قائم ہوا تو قدیم باشندون نے واپس آکر اونھین جگہون پر جہان کہ قدیم مکانات پشت سے کھڑے تھے پھر اپنے گھرون کو بنایا۔ ایسی حالتون مین انتخاب موقع کا ناممکن ہے۔ لیکن جب پرانے قصبات مین وسعت دیجاوے اور نئے جدا جدا یا مجموعی طور سے مکانات بنائے جاوین تو چاہیے کہ موقع اور مٹی کی طرف توجہ کیجائے۔

تعمیرات کے اغراض کے واسطے اونچی جگہ کو ترجیح دینا چاہیے اسلیے کہ پانی
اچھی طرح سے بہجاویگا - ایسی نشیبی زمین جسمین آسانی سے پانی نہین نکل
سکتا ہی یا تری قائم رہتی ہی ہرگز منتخب نکرنا چاہیے - ایسی مٹی جسمین کوڑہ
کرکٹ شامل ہو اور بھی بدتر ہی کیونکہ عام طور سے اوسمین حیوانی یا نباتی
سڑا مادہ موجود ہوتا ہی اور جسمین ہر وقت گرمی اور تری کی کارکردگی کے
ذریعے سے مہلک تبخیرات پیدا ہوتی ہین اور وہی بیماری کی اصل و بنیاد
ہوجاتی ہی - سب سے عمدہ مٹی تعمیر مکان کے واسطے وہ ہی جسمین نہ بہت
نہ کم بالو ملی ہو - چکنی اور سیاہ مٹی کے تر رہنے کا احتمال ہی - جو مٹی ریتیلی خواہ
چکنی خواہ پتھریلی ہو وہ دن مین حرارت کو جذب کرتی ہی اور رات کو سرد
ہوجاتی ہی - ہندوستان کے اون قطعات زمین مین جو مکانون کے
قریب ہون گھانس لگانا چاہیے اور مناسب تعداد کے عمدہ سایہ دار
درخت لگانا چاہیے کہ جنسے ٹھنڈ رہیگی اور نیز وہ آنکھ کو خوش کرینگے -
ورنہ وہ قطعات تندرستی اور آرام کے لحاظ سے حد سے زیادہ گرم رہتے
ہین جنگل کی گھانس پات اور خراب نباتات ایسی جگہون پر کبھی نہ
بڑھنے دے - وہ صرف نظر اور حس شامہ ہی کو برے نہین معلوم ہوتے

بلکہ درحقیقت مُضر صحت ہین۔

ایسی جگھون مین جو اوسر ہین اور دلدل اور دھسن کے نواح مین مکانات بنانے کے واسطے خصوصیت کے ساتھ امتناع کیجاتی ہو۔ جبکہ ایک دلدل ایک قصبے یا دیہ کے قریب پہلے سے موجود ہو تو اوسکے گرد گھنے بانسون کا لگانا یا اوسکے اور قصبے یا دیہ کے مابین دوہری قطار درختونکی لگانیسے اوس مقام کی تندرستی کا بہت کچھ ترقی کیطرف میلان ہوگا۔ درختون مین یہ خاصیت ہو کہ دلدلی تبخیرات کو جذب کرتے ہین اور جب ہم اونکو دانشمندانہ طور سے لگاوینگے تو وہ برائیان جو اونسے پیدا ہوتی ہین یا تو بالکل جاتی رہینگی یا اونمین بہت کچھ تخفیف ہوجائیگی۔

مکانات کا بنانا اور اونکا بندوبست

ہند کے قصبات اور دیہات مین مکانات کا بنانا اور اونکا بندوبست عموماً بہت زیادہ معیوب خاصیت کا ہو وہ اکثر تنگ جگھون مین آپس مین جمع کردیے جاتے ہین جنمین نہ روشنی کا لحاظ ہوتا ہو نہ آمدرفت ہوا کا نہ صفائی کا اور نہ تازہ ہوا کے مناسب نکاس پر لحاظ ہوتا ہو۔ قصبات مین کوئی گلی ۲۰ فیٹ سے کم چوڑی نہونا چاہیے دیہات مین ۱۲ یا ۱۴ فیٹ

کی چوڑائی کافی ہوگی کیونکہ مکانات نیچے ہوتے ہین- ایسے بندوبست سے
تجارت مین آسانی ہوگی اور حفاظت تندرستی کے بھی مناسب ہوگا-

جسقدر مکانات بلند ہون اوسیقدر سڑکین چوڑی ہونا چاہیے اس لیے
کہ بے روک ٹوک ہوا کے جھونکے آ اور جا سکین- زمانہ گذشتہ کی غلطیون کی
اصلاح کیواسطے ہر ایک موقع حاصل کرنا چاہیے یعنی پُرانے قصبات اور دیہات
کی گلیون کو ایک واجب اندازے پر وسعت دیجاوے اور نئی گلیان نادرست
بناوٹ کی جائز نرکھی جاوین-

ہندوستان مین معمولی دیہاتی مکانکی شکل چوکور ہوتی ہے- دیوارین چھوٹی
ہوتی ہین اور مٹی کی بنائی جاتی ہین- ان دیوارون مین سے صرف ایک
دیوار مین قریب ۲½ فیٹ چوڑا اور پانچ فیٹ اونچا شگاف ہوتا ہے جسمین سے
مکان والے آتے جاتے ہین- چھت عموماً چھپر اور بانس کی ہوتی ہے کہ جو بیچے
ڈورے سے کسدیے جاتے ہین- اس سادہ بناوٹ کو اسطرح سے کہ ہر ایک دیگر
تین دیوارون مین ۶- انچہ مربع راہ کردیجاوے بہت کچھ بہتر کرسکتے ہین
جس سے یہ غرض ہے کہ ہوا کی آمدورفت عمدہ طور سے رہے اور روشنی کا
مناسب دخل ہو- اور یہ مذکورہ بات ہر وقت مین چاہی گئی ہے لیکن یاد

خصوصیت کے ساتھ جاڑے اور برسات کے موسم مین۔ موسم گرمی مین جو ہوا اندر آتی ہو وہ پتلی ٹٹیون سے جو تنکون یا خس یا جواسے کی بنائی جاوین اور جنکو اون راہون پر لگاوین ٹھنڈی ہوسکیگی۔ اون ٹٹیون کو ایک سک تختے مین جو چوکھٹے کے اندر اوپر اور نیچے سکرین کے لگائین۔ اور جیسی کہ ضرورت ہو اونکو بند کردین یا کھولدین اسطرح سے کوئی دقت نہوگی۔

جن پودون سے کہ آفتاب کی روشنی رُک جاتی ہو وہ زردی مائل اور کم قوت ہو جاتے ہین۔ ایک عام کاشتکار اس بات سے ایسا آگاہ ہو کہ وہ اپنے کھیتون کے نواح مین لب سڑک ہرگز درختون کا لگانا پسند نکریگا۔ کیونکہ وہ خوب جانتا ہو کہ اونکا سایہ ایک وقت مین میری پیداوار کے حصون کو نقصان پونہچاویگا۔ آفتاب کی روشنی مساوی طور سے بنی آدم کی تندرستی کے واسطے ضروری ہو۔ اگر ایک شخص ہمیشہ ایک تاریک کمرے مین رہے تو زرد پڑجائیگا کم زور و بیمار ہوجائیگا۔ جو لوگ سخت بیماری سے اچھے ہوئے ہین انمین روشنی کی عمدہ تاثیرات اکثر دیکھی جاتی ہین۔ وہ لوگ اصلیت مین روشنی کے زور آور اثر کی قوت اور جوہر کو جذب کرتے ہین۔ ہر کمرے مین جسمین انسان رہتے ہون ایک یا زیادہ کھڑکیان یا دروازے ہونے چاہین

اسواسطے کہ تازہ ہوا اور روشنی بلا روک آسکے۔

عام پاخانون اور پرایوٹ مکانون کے پاخانون مین ہمیشہ مٹی کے برتن مہیا کرنا چاہیے۔ ایک سیٹ تو پیشاب اور رقیق میلے کے واسطے استعمال ہو دوسرا منجمد فضلے کے واسطے استعمال ہونا چاہیے۔ ایسے تمام برتنون مین ایک مناسب مقدار باریک خشک مٹی کی بدبو روکنے کے واسطے ڈالنا چاہیے اوقات معینہ پر خاکروب انکو صاف کیا کرین اور نجاست کو لیجایا کرین۔ اگر یہ طریقہ عام ہو جاوے تو مکانات کے اندر اور اونکے گرد مین مٹی خواہ قصبے مین یا شہر مین ہو بہت کچھ غلاظت ہونے سے محفوظ رہیگی۔ گذشتہ سالون مین اس قاعدے کی تکمیل جیلخانون مین ہوئی اور اطمینان کے قابل نتائج حاصل ہوئے۔

بدررو یا پانی کا نکاس

کل لوگون کیواسطے بلحاظ صفائی اور بلحاظ آرام و آسانی کے عمدہ بدررو کا ہونا ضروری ہے۔ اگر ایک قصبہ یا دیہ کسی اونچی زمین پر واقع ہو تو اوسکے نواح کی زمین کی جانب قدرتی ڈھلاؤ ہوگا اور پانی جلد بہجاویگا۔ اسکو قدرتی ڈرینج کہتے ہین۔ اور یہ عام طور سے پہاڑی مقامات اور اونچی زمین

مین بہت پایا جاتا ہی۔ لیکن جس جگہ کہ گروہ مرد و عورت اور بچون کا ہموار سطح کے مقامات مین جو قرب و جوار کے ملک سے بھی نیچے ہون (جیسا کہ عموماً ہند مین پایا جاتا ہی) رہتا ہو تو اوسوقت مین مصنوعی ڈرینج کا بنانا ایک حکمی ضرورت ہوگی۔

ایسی حالتون مین جبکہ نہ تو قدرتی ڈرینج ہو اور نہ مصنوعی پانی بعد شدید بارش کے ٹھہر جاتا ہی۔ اور لوگ بغیر اسکے کہ دلدل مین تکلیف سے چلین پھرین ادھر اودھر نہین جا سکتے ہین۔ گاڑیون کا راستہ رک جاتا ہی اور بعض اوقات بالکل بند ہو جاتا ہی۔ اور بے چینی اور بیقراری از بس غلبہ کرتی ہی۔ زمین تر ہو جاتی ہی۔ اور برسات مین جبکہ ہوا مین پانی کے بخارات کثرت سے ملجاتے ہین ہر چیز ہر طرف سے نم ہو جاتی ہی۔ موقع آبادی مین بشدت سردی پڑنے لگتی ہی۔ جبکہ آفتاب پھر چمکتا ہی پانی کے چھوٹے تالاب جنمین گھر اور گلی کا میلا ملا ہوتا ہی اور جنمین کہ ہمیشہ ایک مقدار حیوانی یا نباتی سڑے مادے کی ہوتی ہی خشک ہو جاتے ہین۔ مرکبات کی تفریق شروع ہوتی ہی مُضر بو اور مضر تبخیر بلا روک نکلتی ہی۔ بخارہ۔ دست۔ سنگرہنی۔ وجع مفاصل اور کھانسی کے امراض پھیلتے ہین اور قصبہ یا گانون جو ایسی جگہ پر ہو

بیماری سے مصیبت زدہ ہو جاتا ہی - قبل اسکے کہ ایسی جگہ کے لوگ امراض مذکورۂ سے بخوبی خلاص پانے کی امید کرین عمدہ اصول پر پانی کا نکاس قائم ہونا چاہیے -

کھلی ہوئی اور کم گہری نالیان (جنکو عموماً سوسر وڈرین کہتے ہین) گلی کوچے کی سڑکون کے ہر دو جانب اس ملک کے نہایت ہی مناسب ہونگی - وہ سادہ بناوٹ کی ہوتی ہین - اونکو ہر وقت آسانی سے صاف کر سکتے ہین اور اونکی مرمت بہت آسانی سے ہو سکتی ہی بہ نسبت اسکے کہ وہ ڈھکی ہوئی ہون - سڑکین خواہ پختہ ہون یا نہون اونکو بیچ مین سے اونچا کرکے نالیون کی طرف ڈھلاؤ کر دینا چاہیے - صفائی کے اصولون سے کنکر کی سڑکون کو ترجیح ہی کیونکہ ناپاکی یا آلودگی جذب ہونے سے باز رہتی ہی بہ نسبت اسکے کہ صرف کچی سڑکین ہون -

کسی قصبے یا دیہہ کی تمام نالیون کا ڈھلاؤ ایک خاص نالی یا اگر ضرورت ہو تو زیادہ کی طرف ایک سمت مین ہونا چاہیے اس غرض سے کہ جو کچھ اوسکے اندر ہو اوس خاص نالی مین چلا جاوے - اصلی یا خاص نالی اینٹ [illegible] مین اس طرح بنائی جاوے کہ اوسکا ڈھلاؤ یا میلان ایک منزل مقصود کی

جانب ہو خواہ وہ ایک عمیق چشمہ ہو یا تالاب ہو یا دریا ہو۔ اگر بدبختی سے ایسا موقع دریا منتخب ہو جہان میلے کا بوجھ اوتارا جاویگا تو یہ ہونا چاہیے کہ نالی کی دریا مین ملنے کی خاص جگہ قصبے کے نیچے ہو نہ کہ اوپر تاکہ اوس آبادی کے باشندے ناپاک پانی کے پینے کے خطرے سے بچ جائین اس بات پر اون شہرون مین جو دریا کے کنارون پر واقع ہون ہمیشہ توجہ نہین کیجاتی ہی۔ نتیجہ یہ ہوتا ہی کہ خاص نالی کا میلہ دریا کے پانی کو ناپاک کر دیتا ہی جسکو کہ اوسکے باشندے اکثر پیا کرتے ہین۔ ایسے ضروری معاملے مین یہ بہتر ہوگا کہ اول ہی موقع پر اس غلطی کی اصلاح کر لین اگر ہندوستان کے قصبات اور دیہات مین مناسب طور سے پانی کا نکاس ہوتا تو ہماری بارشون مین بھی کم دقت معلوم ہوتی جیسے کہ انسان بعد غسل کے واقع مین خوش اور زندہ دل معلوم ہوتا ہی اسیطرح اس ملک کے قصبات اور دیہات پانی سے اچھی طرح سے دھوئے جانے سے عمدہ حالت مین ہوتے۔

پیشاب اور پاخانہ

حفاظت تندرستی کے متعلق جو معاملات ہین اونمین سے بہت ضروری

ایک بات یہ ہی کہ میلے کو لیجاکر اوسکی مناسب طور سے ترتیب دین۔ ہر شخص دونون جنس کا جسمین ہر عمر والا شامل ہی ڈھائی[۲½] اونس[+] پاخانہ اور چالیس[ه] اونس پیشاب ۲۴ گھنٹے مین خارج کرتا ہی۔ اس شرح سے ایک ہزار مرد و عورت کا ۳۲ من میلہ روزانہ الگ کرنا پڑتا ہی۔ پاخانے پیشاب کی مضر خاصیت کی وجہ سے اور اوسمین مرکبات کی تفریق کی قابلیت کی وجہ سے اور اوسکے اجزا متفرق ہونیکی حالت مین سنگین امراض و شکمشے ہونیکی وجہ سے چاہیے کہ فورًا آدمیون کے مکانات اور اوسکے نواح کا پاخانہ پیشاب لیجاکر ایسی جگہ ڈالین کہ جو معرض خوف و خطر سے باہر ہو۔

بہت زیادہ پسندیدہ کام یہ ہوگا کہ جو چیز آدمی کی غذا بناتی ہی وہ بلا ضرر رسانی کے مثل کھاد کے زمین کو واپس جانا چاہیے۔ اسکا برتاؤ ہندوستانی بھیگون مین کیا گیا ہی اور اون باغات کو جو اوس سے ملے ہوئے ہین بڑا فائدہ پہنچا ہی۔ اس ملک کا معمولی کاشتکار بنی آدم کی کھاد سے سخت مخالفت رکھتا ہی مگر وہ اس بات کو خوب جانتا ہی کہ شہرون اور بڑے بڑے مقامون مین اور اوسکے چارون طرف جو زمین ہی اوسکی زرخیزی زیادہ تر اوسی میلے سے ہی۔ ہندوستان کی پیداوار فصل کے لیے بہتری کی صورت

[+] یعنی قریب سوا چھٹانک کے

[ه] یعنی سوا سیر

ہوگی اگر اوسکا استعمال زیادہ تر مروج ہوجائے۔ اس بات پر گریٹ برٹن
مین زیادہ توجہ ہو رہی ہی اور وہان کے لوگ خود ہی اپنے نفعات کے
لحاظ سے اس مسئلہ کو حل کرینگے کیونکہ گو انکو جزائر سے کہاد کی رسد کم ہوتی جاتی ہی
یورپ کے بڑے بڑے شہرون مین جو بالعموم پیشاب کے لیجانے کا قاعدہ
اختیار کیا گیا ہی وہ ہند مین برتنے کے قابل نہین ہی۔ وہ طریقہ یہان کے
لوگون کی عادتون کے بالکل خلاف ہی۔ اور موجودہ حالتون کے لحاظ سے
اوسمین روپیہ کا صرف بے فائدہ ہوگا۔ کچھ کچھ اوسکی پیروی کلکتہ مین کی
گئی ہی۔ لیکن اسکے واسطے عرصہ چاہیے کہ یورپ کے فیشن کا واٹر کلوزٹ[سله]
ہر غریب ہندوستانی کے گھر مین ایک مبارک شریک ہو جاوے۔ ممالک
مغربی و شمالی کے میونسپل قصبات مین جو گاڑی کا رواج ہی سال کے
گرمی کے مہینون مین بہت اچھی طرحسے کام دیتا ہی بشرطیکہ تعداد گاڑیون
کی کافی ہو۔ یہ خیال کر کے کہ ۳۳ من میلہ فی میل ہر روز لیجانا ہوگا
اور یہ کہ ہر میلے کی گاڑی کے لیے ۵½ من کافی بوجھ ہی تو ایک ہزار شخصونکا
میلہ ایک گاڑی گڑھون تک چھہ مرتبہ لیجائیگی۔

ایک سیٹ گاڑیون کا جنمین میلہ لیجاتے ہین ایسا ہوتا ہی جسمین پانی

[سله] واٹر کلوزٹ سے مطلب ہے بیت الخلا سے یعنی خصوصًا وہ بیت الخلا جسمین ایک ایسی ترکیب ہو کہ اوسکے صاف کرنے کے لیے پانی جاری ہو جایا کرے اور اوس میلے کے مضر ہونے کو باز رکھے ۱۲

مطلق دخل نہین کرسکتا اور جو ڈھکے ہوتے ہین وہ تو سراسیٹ کھلی گاڑیون
کا ہوتا ہی جنمین گھر اور گلی کا میلہ لیجاتے ہین۔ کھیتون مین میلے کو یا تو اوتھلی
خندقون مین دفن کردین کہ جس سے زمین کو کھاد ملے۔ یا آدمیونکی
سکونتون سے مناسب فاصلے پر گہرے گڑھون مین دفن کرین
جب گڑھون مین ڈالدین تو دو چند باریک خشک مٹّی بدبو روکنے کے لیے میلے
پر ڈالدین۔ اس قسم کا ذخیرہ ایک وقت مین مثل پوڈریٹ (ریہی)
کھاد کے بیش قیمت کھاد ہوجائیگا۔

برسات کے موسم مین میلے کے گڑھے تری سے محفوظ کرنا چاہیے اور
بڑی مقدار خشک مٹی کی سال کے اوسوقت کے استعمال کے لیے
رکھ چھوڑنا چاہیے۔ گاڑیون کے دستور مین یہ بڑی مشکلین ہین۔
اگر گڑھے محفوظ نہ کیے جاوین اور کافی خشک مٹی نہ جمع کیجاوے تو تمام
کارروائی اوسوقت مین جبکہ اوسکی اشد ضرورت ہوگی بیکار ہے۔
تمام میونسپلٹیون کو چاہیے کہ پریوٹ اور نیز عام پاخانون مین میلے کے ساتھ
خشک مٹّی ملانے کے طریقے پر اصرار کرین اور اوسکے جاری کرنے کی کوشش
کرین۔ اور میلے کو ڈھکی کسیقدر سطح چھپے ہو کم ہوجائیگی خاکروب میلے کو

گاڑیون مین جو اس کام مین تعینات هین لیجا سکینگے۔

فرقہ کوری اور اهیر کسیوقت مین اوس چیز کی جس سے اب وہ نفرت کرتے هین قدر کرنا سیکھینگے اور تعصب کے قطعی چھوڑ دینے سے بکثرت پیداوار کے کاٹنے کی عقلمندی کو دیکھینگے بہ نسبت اسکے کہ اوسکی پرورش کرنے سے ایک قلیل اور ذلیل پیداوار جمع کرین۔ اگرچہ کسی وقت هندوستانی کرسان کے عمدہ فهم مین بیهودہ خیالات (جو رسم اور جھوٹی تعلیم سے هوتے هین) جگہ پاوین توبھی ان میلے کے گڑھون مین سے اوسکو بکثرت ذخیرے بیش قیمت کھاد کے جس سے وہ زمین کو زرخیز کرے اور کھیتون کو سرسبز کرے حاصل هونگے۔

مکانون مین تازہ هوا کا پونهچانا اور اوسکی آمد و رفت کا بندوبست

هوا کے ذریعے سے خون جو بدن کا جاندار سیال هی اور سانس لینے کی وساطت سے صاف هوتا رهتا هی وہ کچھ تندرستی هی کے لیے ضروری نهین هی بلکہ زندگی کے واسطے ضروری هی۔

عام خالص هوا کی ایک میکینیکل ترکیب هی جسمین ۹۹،۲۰ فیصدی اوکسیجن کا حجم هی اور ۰۳۳، فیصدی کاربونک ایسڈ هی باقی نائٹروجن

اور پانی کے بخارات اور نوسادر پایا جاتا ہی۔ چونکہ پانی کی بھاپ ہوا مین لہراتی ہی اور خاصکر اوسپر گرمی و سردی کا اثر ہوتا ہی اسلیے جبکہ بخارات کی اوسط مقدار ۱۰۴ ۱/۲ ہوا کے ۱۰۰ حصون سے کم ہوجاتی ہی یا بڑھ جاتی ہی تو ہوا یا تو خشک ہونے یا تر ہونے کے سبب سے ناگوار معلوم ہوتی ہی کچھ وقت تک انسان غلیظ اور کثیف اور رکی ہوئی ہوا کھانے سے زندہ رہسکتا ہی لیکن اگر ایسی حالت مین تبدیل نہ کیجاویگی تو اوسکی تندرستی کو جلد یا دیر کے بعد نقصان پونچیگا۔ اور وہ مرض کا شکار ہوجائیگا۔ یہی ایک خاص وجہ ہی کہ بعض پیشے مضر صحت ہین۔ یوروپ مین زرد چہرہ و مردہ چہرہ کے کاریگر ہین جنکو رکی ہوئی ہوا مین کام کرنا پڑتا ہی اور ایک سرخ فام جسیم ہلواہی مین جو کھلے ہوے ملک کی خالص ہوا کھاتا ہی بڑا فرق ہی۔

اگر ہوا بالکل نہو تو زندگی کا جلد خاتمہ ہوجاوے۔ ڈوبنا بہت جلد ہلاک کردیتا ہی کیونکہ جو شخص کہ ڈوب جاتا ہی اوسکو سانس کشی کیواسطے ہوا میسر نہین ہوتی ہی۔ مشاق تیراکون مین سے چند ہی لوگ ہونگے جو دو منٹ تک پانی مین متواتر رہسکتے ہین۔ تنفس مین دو فعل پے درپے شامل ہین ایک (انسپریشن) کا فعل یعنی جبکہ سانس اندر جاتی ہی

دوسرا (ایکسپریشن) کا فعل جبکہ سانس باہر جاتی ہی۔ ان دونون کے
بعد ایک محسوس وقفہ پایا جاتا ہی۔ اگر ایک جوان آدمی تامل سے سانس
لیتا ہوا نگاہ کیا جاوے تو پورے تنفس کا فعل ایک منٹ مین قریب
پندرہ ۱۵ مرتبے کے دوہراتا ہوا معلوم ہوگا۔ اوکسیجن ہوا کا ضروری عنصر ہی
اور نائٹروجن صرف دلوئینٹ ہی یعنی قوت کو ہلکا یا کم کرتا ہی۔ پھیپھڑون کے
ہوا دار خانون پر ایک پردہ ہی جسکے اندر سے خون اوکسیجن کو جذب
کرتا ہی۔ ایکسپریشن کے فعل سے کاربونک ایسڈ اور دیگر کثیف مادّے
خارج ہوتے ہین۔ انسپریشن کے ہر فعل مین ہر ایک جوان آدمی قریب ۲۰
مکعب انچ کے ہوا اندر کھینچتا ہی اور ہر فعل ایکسپریشن مین اوسیقدر حجم جسم سے
خارج ہوتا ہی۔ ۲۴ گھنٹے مین ۳۰۰ مکعب فٹ سے ۴۰۰ مکعب فٹ تک
ہوا ایسے آدمی کے پھیپھڑے سے جو کم ورزش کرتا ہو یا جو بالکل نکرتا ہو
گذرتی ہی۔

جس ہوا کو ایک مرتبہ دم سے کھینچتے ہین وہ پانچ فیصدی کاربونک ایسڈ
حاصل کرتی ہی اور پانچ ہی فیصدی اوکسیجن ضائع کرتی ہی۔ علاوہ اسکے
اوسمین بکثرت بھاپ اور چند نامعلوم حیوانی و نباتی سڑے ہوئے

مادّے ہوتے ہین۔ جو سڑا ہوا مادہ خارج ہوتا ہی وہ بودار ہوتا ہی اور جب کہ ایسا مقید کمرہ ہو جسمین بکثرت آدمی رہتے ہون تو ہوا مشکل سے نکلتی ہی اور کثیف ہو جاتی ہی۔ یہ حساب لگایا گیا ہی کہ کاربن کی مقدار جو یومیہ ایک جوان خارج کرتا ہی وہ خالص کوئلے کے ٹکڑے کے جسکا وزن سہ چھٹانک ہو مساوی ہوگی۔ ہر فعل تنفّس کا ہوا کو غلیظ کرتا ہی اور وہ ہوا زندگی قائم رکھنے کے واسطے جلد ناقابل ہو جائیگی اگر علی التواتر تازہ ہوا کی مقدار سے صاف پاک نہ کیجاویگی۔ تنگ اور غیر ہوادار کمرون مین جو دوسری مرتبہ اوسی ہوا کو دم سے کھینچتے ہین کاہلی اور اوداسی پیدا ہوتی ہی جسکے ساتھ مین اکثر درد سر ہوتا ہی جسکا یہ باعث ہی کہ کاربونک ایسڈ اچھی طرح سے علیحدہ نہین کیا جاتا اور مناسب مقدار اوکسیجن کی نہین ہوتی ہی۔ ہر شخص نے ایک یا دوسرے وقت معلوم کیا ہوگا کہ جب کمرے مین لوگ رہتے ہین اور جو تمام شب بند رکھا جاتا ہی اوسمین اول ہی مرتبہ گھستے وقت کیسی خراب بدبو آتی ہی۔ یہ سبب اوس دم کشیدہ ہوا کے بکثرت موجود ہونے کا ہی جسمین بودار سڑے ذرات شامل ہین۔ جبکہ دروازونکو کھولدو اور صبح کی تازہ ہوا گھسنے دو۔ فوراً ایک محسوس تبدیلی ہوگی اور ناخوش

یا زبون ہو رفتہ رفتہ نکل جائیگی۔

کلکتے کے بلیک ہول کی ریولنگ داستان اون برائیونکی خوفناک نظیر ہو جو
غیر خالص ہوا کے کھانے سے پیدا ہوتی ہین۔ ایک چھوٹے سے کمرے مین
ایک شب ۱۴۶ افرنگی بند کردیے گئے تھے کہ جسمین ہوا کی آمد و رفت قطعی
نہ تھی اور اگر تھی تو بہت کم تھی۔ صبح کو صرف ۲۳ زندہ بچے منجملہ اونکے بہت سے
پُٹرِڈ فیور مین مبتلا ہو گئے۔ ایک اسی قسم کی آفت آیرلینڈ کے دخانی جہاز
موسومہ لنڈنڈیری مین پڑی تھی۔ سنہ ۱۸۴۸ء مین ایک طوفانی شب کو
۱۵۰ مسافر جہاز کی کوٹھری مین بند کردیے گئے جسکی کھڑکیان بند کردی
گئی تھین۔ صبح ہونے سے پہلے ۷۰ آدمی مرگئے۔ دونون واقعون مین
تازہ ہوا کی آمد بند ہو گئی تھی۔ اور بلیک ہول کلکتہ اور جہاز لنڈنڈیری
کی کوٹھری کی ہوا مین اصلیت مین کاربونک ایسڈ اور حیوانی و نباتی سڑے
ہوے مادّے کی سمیت پھیل گئی تھی۔ جو مادہ کہ سانس لینے مین اون
بدبخت مکان والون نے خارج کیا تھا۔ پس اسیواسطے چاہیے کہ تازہ
ہوا کے متواتر پہونچنے کا امکانون مین دن رات بندوبست رکھنا چاہیے
اور زیادہ ہجوم آدمیون سے پرہیز کیا جاوے۔

جس حالت مین کہ انسان و دیگر حیوانات بذریعہ تنفس کے اپنے پھیپھڑون سے
ہوا کو غلیظ کرتے ہین تو تمام پودے اور درخت خدای تعالیٰ کی مدبرانہ
تقسیم کے ساتھہ کاربونک ایسڈ کو جذب کر کے اوسکو صاف کرتے ہین۔
یہ ایک بڑا سبب ہی کہ درخت اور گھاس والے قطعات زمین انسان کی
سکونت کے قریب کیون پسندیدہ ہوتے ہین۔ وے اپنے سبزے سے
صرف آنکھہ ہی کو اچھے نہین لگتے ہین ٹھنڈک ہی نہین کرتے اور تیز
آفتاب سے پناہ ہی نہین دیتے ہین بلکہ انتظام کائنات مین وے
بڑے صاف کرنے والے اور سمیت کے خارج کرنے والے ہین۔ صدہا برسون
تک ولایت انگلستان مین جنگی برکسا و جیلخانون مین ہوا دہی اور
کثرت سے آدمیون کے رہنے پر کم توجہ ہوتی رہی لیکن اب یہ بات
عموماً تسلیم کی گئی ہی کہ ٹیفس بخار اور پھیپھڑون کی شکایتین جو اکثر
سپاہیون اور قیدیون مین پھیلی ہوئی تھین جو غلیظ ہوا مین سانس
لینے کے سبب تھین کاربونک ایسڈ اور سڑے ذرات پھیپھڑون سے
نکلکر اوس ہوا مین سمیت پیدا کر دیتے تھے۔

جان ہاورڈ جو بڑا خلائق دوست تھا کثرت آدمیون اور فقرا

ہوا دی ہی سکے مضمون پر اخیر صدی مین یہ کہتا ہی۔ وہ میرے مضمون کا پڑھنے والا محبس خانون کی ہوا کے مضر ہوجانے پر غور کریگا جبکہ اُسے مین یقین دلاتا ہون کہ میرے کپڑے میرے اوّل سفرون مین ایسے خراب ہوگئے تھے کہ ایک گاڑی جسکی کھڑکیان بند کردی گئی تھین اسمین وہ مین برداشت نکرسکا اور اسواسطے مجھے اکثر گھوڑے پر چلنا پڑا۔ میرے روزنامچے کی کتاب کے اوراق اکثر ایسے داغ آلودہ ہوجاتے کہ مین اوسکو جبتک ایک یا دو گھنٹے آگ کے سامنے نہ پھیلا دیتا استعمال نکرتا۔ ۱۸۵۶ء مین جبکہ بکثرت وبائے ٹیفس بخار کی ہرتہڈول مین پھیلی تو ڈاکٹر سٹچینین نے غریبون کے گھرون مین ہجوم آدمیون کے ہونے اور ہوا کی آمد و رفت نہونے کا باعث ٹھیرایا۔

علاوہ اس سے کہ ہوا پھیپھڑون کے اخراج تنفس کے سبب غلیظ ہوجاتی ہی وہ میلے گڑھون کی بدبو اور حیوانی و نباتی سڑے مادے کے اجزا کی تفریق ہونے اور دلدل اور دھسن کی تبخیرات سے بھی غلیظ ہوجاتی ہی یہ تمام باعث غلاظت کے کم و بیش ہوشیاری و توجہ کرنیسے رفع ہوسکتے ہین۔ مثل ہر ایک چیز کے جو قابل رکھنے کے ہی اوسکی درستی کرنے مین

تکلیف تو ہوگی اور روپیہ بھی خرچ ہوگا لیکن وہ صرف اور تکلیف خالص ہوا کی بے بہا برکت سے کہ جو ہر دم پر تازہ زندگی اور قوت دینے کی قابلیت رکھتی ہی (بجاے اسکے جیسے کہ اب اکثر حالتوں میں ایسی ہوا کھانی پڑتی ہی جو بے وقت زوال و مرض اور موت کے تخم سے آلودہ ہوتی ہی) بہت کچھ اجر دیگی۔

وینٹیلیشن سے یہ مراد ہی کہ ہمیشہ کمروں کی ہوا کو نکالکر تازہ ہوا بھریں اور اوسکو تنفس کے کثیف اثر اور غلیظ مادوں سے پاک رکھیں۔ یہ بات مشاہدے اور حساب سے جانچی گئی ہی کہ ہر بشر کے واسطے فی گھنٹہ تندرستی قائم رکھنے کے لیے ۲۰۰۰ مکعب فٹ تازہ ہوا درکار ہی۔ کچھ صرف مکعب اور مسطح جگہ ہی کافی نہیں ہی۔ ہوا کے اندازے کا ایک بہت بڑا مسئلہ ہی کہ جہاں ہمیشہ ہوا تازہ ہوتی رہتی ہی وہاں فقط ۳۰۰ مکعب فٹ جگہ یا اوس سے بھی کم تندرستی کے مناسب ہوگی برخلاف اسکے جس جگہ تازہ ہوا کی آمد اور غلیظ ہوا کا اخراج قرار واقعی بند ہوجاتا ہی تو ہر شخص کے واسطے ۲۰۰۰ فٹ مکعب جگہ دینے سے بھی ویسی ہی واماندگی و بیماری پیدا ہوگی۔ بیمار لوگ تندرستوں کی نسبت تازہ ہوا کی اکثر زیادہ مقدار چاہتے ہیں شفاخانوں

سکے وارڈوز مین ایک ناگوار بدبو پائی گئی ہے باوجودیکہ وہان پر ۳۵۰۰ مکعب فٹ تازہ ہوا کے فی گھنٹہ ہر مریض کے لیے محفوظ کیے جاتے ہین۔

ہندوستان مین بسبب اوسکے گرم ہونیکے عمدہ وینٹیلیشن کا ہونا کچھ بہت دقت کی بات نہین ہے بہ نسبت سرد ملکون کے جہان ہوا کی گرمائی کی اور سرد پانی سے بچاؤ کی بہت ضرورت ہے۔ وینٹیلیشن کے تمام عمدہ اغراض کے محفوظ کرنیکے لیے ایک مناسب تعداد اوسکے دروازے اور کھڑکیان یا ہوا راستے ہر مکان مین ہونے چاہیین جسقدر کہ کمرہ یا مکان چھوٹا ہو اوسیقدر اوسمین ہمیشہ نئی تازہ ہوا کے جھونکے اچھی طرح بلا روک ٹوک آنیکی گنجایش ہونا چاہیے۔ وینیشین قسم کے دروازے اور چکین نہایت ہی مفید ہین کیونکہ جب وہ مکانات کو چمک اور دیگر تکلیفات سے محفوظ کرتے ہین تو ہوا کی آمد یا دخل کو کسی مضر حد تک نہین روکتے ہین۔ ہندوستان مین زیادہ تر کھپریل یا چھپر کی چھتین ہوتی ہین۔ اونمین ہوا نہین جاسکتی ہے اور اوپر ہی اوپر چلی جاتی ہے۔ جبکہ ایک مکان کی پختہ چھت بنائی جاوے تو مناسب ہے کہ مناسب تعداد اوسکے سوراخ دیوارون اوپر کے حصہ مین رہنے دین کہ جو حتی الوسع اوپر کی ہوا کے آنے جانے کے لیے

کھلے رہین۔ لوگ اکثر زیادہ تر اپنی خوش نصیبی سے بڑی برائیون سے بچ جاتے ہین اونکی کوئی ذاتی لیاقت اونکو نہین بچاتی ہی۔ کیا ایسے بہت سے لوگ اس ملک مین اور نیز دیگر دنیا کے حصون مین نہین ہین جو رات کو تنگ کمرون مین خصوصاً موسم سرما مین اپنے تئین بند کر لیتے ہین؟۔ (تنگ کمرون مین اپنے آپ کو بند کر لینا) عموماً ایسا مفید نہین ہی جیسا کہ وہ خیال کرتے ہین یا جیسے کہ اونکی خواہش ہوگی وہ صبح آیندہ کو غالباً زندہ نہ ملتے۔ اونکی خوش نصیبی سے دیوارون اور دروازون مین راستے اور سوراخ ہوتے ہین جنمین ہوا کے جھونکے گذرتے ہین اور اسطرح پر باوجود اونکے قصور اور جہالت کے اونکی زندگیان بچ جاتی ہین۔

پانی

ہر ذی روح کے واسطے خواہ از قسم حیوانات ہو خواہ نباتات سے پانی ضروری چیز ہی۔ اگر اوس سے محروم ہوجائین تو دونون بیادی طور سے ہلاک ہوجائین۔ ترکیب حیوانی مین پانی ہر حصہ جسم مین مادے کی تحلیل اور تقسیم کا کام دیتا ہی اور بیکار مادون کے خارج کرنے مین

کام آتا ہی اور تبخیر کے ذریعے سے اعتدال قائم رکھتا ہی۔ اور جسم کے مختلف رگ پٹھون کو چکناتا ہی۔ تندرستی کے قائم رکھنے کے لیے مثل خالص ہوا کے عمدہ پانی بھی ضروری ہی۔ اس ملک مین پانی کی رسد کے خاص ذریعے کنوین تالاب اور دریا ہین۔ اچھے کنوین کا پانی پینے اور کھانے کے کامون کے لیے بہ نسبت تالاب ور دریا کے پانی کے بہتر ہی۔ جو پانی کہ پچاس یا ساٹھ فٹ گہرے کنوین سے حاصل کیا جاتا ہی وہ بہ نسبت اوس پانی کے جو نزدیک کے سطح سے حاصل کیا جائے عموماً بہتر ہوتا ہی۔ اصل مین یہ پانی بارش کا ہوتا ہی۔ ایسے گہراؤ کے پہونچنے مین زمین کے اندر ایک زیادہ وکثیر عمل فلٹرنگ کا اوسپر ہوتا ہی بہ نسبت اسکے کہ جو پانی بیس یا تیس فٹ کی گہرائی پر حاصل ہو۔

پانی حسب مقدار چونہ و دیگر معدنی اجزا کے جو اوسمین شامل ہوتے ہین سخت اور ملایم کہلاتا ہی۔ جبکہ معدنی اجزا بکثرت موجود ہون تو وہ پانی سخت کہلائیگا۔ جب تھوڑی مقدار ہو یا قطعی نہو تو اوسکو ملایم کہتے ہین۔ ٹپکا ہوا پانی اور وہ پانی جو کلون مین منجمد کرنے والے آلے سے حاصل ہوتا ہی نہایت خالص اور ملایم ہوتا ہی۔ اوسمین کسی سخت

اور نجس چیز کا ملاؤ نہین ہوتا ہی - اگرچہ دھونے اور نہانے کے واسطے اچھا ہوتا
ہی لیکن پینے مین خوشگوار نہین ہوتا - پینے کا پانی صاف ہونا چاہیے
بو دار نہو - ذائقہ اچھا معلوم ہو - اور نباتی مادے سے کثیف نہو گیا ہو -
اور اوسمین معدنی اجزا متوسط مقدار کے ہون اور کبھی مضر خاصیت کے
نہون - جو پانی کہ اصلیت مین اچھا اور خالص ہوتا ہی وہ مختلف ذریعون سے
خراب ہوجانیکی قابلیت رکھتا ہی اور اوسوقت مین مرض کا ایک بڑا ذریعہ
ہوجاتا ہی - کنوین لوگون کے ہاتھ پاؤن اور کپڑون کے دھونے سے
اور حیوانی و نباتی سڑے مادے سے اور میلے سے اور کبھی صاف نہونے سے
غلیظ ہوجاتے ہین - یہ ایک بڑے نفع کی بات ہوگی اگر قصبے اور دیہہ مین
اسکا انتظام کیا جائے کہ چند کنوین جنمین بہت اچھا پانی ہو وہ پینے اور پکانے
کے واسطے تقسیم کر دیے جاوین - یہ تعداد اونکی (جسکا ضرورتون کے موافق
تخمینہ ہوا ہی) قصبے اور دیہہ کے معززین کی سپردگی مین کر دیجاوے جو
اونکی صفائی اور عام حفظ صحت کے متعلق حالت کے ذمہ دار ہون - ایسے کنوون
پر نہانا دھونا جائز نرکھا جائے - اور پاخانے اور کھاد کے انبار کی اونکے
نواح مین قطعی ممانعت کیجاوے - اون کنوون سے چاہیئے جتنا پانی

کھینچین مگر اوسکو وہان سے لیجایا کرین۔ وہ کنوین جنکا پانی پینے اور پکانے مین استعمال ہو وقتاً فوقتاً خوب صاف کیے جاوین۔

جو پانی کہ متوسط حد تک خراب ہوتا ہو اوسکو جوش دیکر اور فلٹر مین چھانکر صاف کرلین۔ جوش دینے سے باریک ذرات اور خلقی ترکیبات ضائع ہوجاتی ہین۔ وہ تیز زہریلے مادے جنسے اکثر بخار متعدی ہوتے ہین ضائع ہو جاتے ہین اور جب چونہ زیادہ ہوگا تو تہ نشین ہوجائیگا۔ فلٹریشن (چھاننا) بہ نسبت بوائلنگ (جوش دینا) کے بہ لحاظ حفاظت تندرستی کے زیادہ با نتیجہ ہو اوسکا عمل بہت سہل ہو۔ عام مٹی کے برتن کو لیکر اوسکو نیچے سے سوراخ کرکے کوئلے اور بالو سے نصف بھر دو تو ایک عمدہ اور موثر فلٹر بنجائیگا چھاننے کے لیے باقی ماندہ نصف خالی برتن مین پانی ڈالو وہ بتدریج تلے کے سوراخ پر پہونچیگا اور پانی صاف ہوجائیگا۔ ایک ڈولچی اوس پانی کے لینے کے واسطے نیچے رکھنا چاہیے تاکہ پانی اوسمین ٹپک کر جمع ہوتا رہے بعض اوقات اس قسم کے فلٹر ہندوستانی لوگ استعمال کرتے ہین اور نیز پانی تین یا چار عمل فلٹرنگ کے تابع ہوتا ہو (یعنی ۳ یا ۴ مرتبہ چھنتا ہو) اسطرح سے کہ ایک مثلثی لکڑیکی تپائی پر مذکورہ بالا ترکیب سے طیار برتنون کو

ایک دوسرے کے اوپر رکھدیتے ہین۔ اس قسم کے فلٹرز بہ نسبت زیادہ مکلف و قیمتی فلٹرون کے جو پٹینٹ ہین زیادہ عمدہ ہین۔ کس لیے کہ چھاننے کا وسیلہ تازہ چیزون سے بآسانی پھر قائم ہو سکتا ہی۔ اوسکا صرف اسقدر کم ہو کہ ہر غریب اپنے گھر مین ایک فلٹر رکھ سکتا ہی جسمین بات کی کوئی چیز حارج نہین ہی پانی جب عمدہ ذریعے سے حاصل کیا جائے یعنی جب فلٹر کے عمل سے (صاف کرکے) حاصل کیا جاوے تو اوسکو بالوجہ عمدہ خیال کرنا چاہیے اور اگر دونون باتین کیجاوین یعنی جوش دیا جاوے اور چھانا بھی جاوے تو اوسکو اور بھی زیادہ خالص تصور کرنا چاہیے۔

امراض گوائٹر یا ڈربی شائر نیک (گلٹی یا رسولی) اوس پانی کے استعمال سے پیدا ہوتی ہین جسمین معدنی چیزین بکثرت پائی جاتی ہین ڈہرلم کے جیلخانے مین قیدی لوگ ایک زمانے مین گردن کے پھولجانے کے مرض مین مبتلا ہوگئے تھے اور جب تشریح کی گئی تو پانی کی مقدار مین سے ذرات چونے میگنیشیا کے فی گیلن پائے گئے۔ جبکہ خالص پانی حاصل ہوا تو گردن کا آماس غائب ہوگیا۔ ایگیو اور دیگر میلیریس قسم کے امراض بوجہ کثرت سے موجود ہونے نباتی سڑے مادے کے

پیدا ہوتے ہین۔ لہذا جھیلون اور نشیبی گڑھون کا پانی کبھی نہ پینا چاہیے سڑا ہوا حیوانی مادہ تمام چیزون غلیظ سے بدتر ہے۔ یہ تعفین بخار کا خاص سبب ہے اور عموماً دستا ور پیچش اور نیز ہیضے کو ترقی دیتا ہے۔ ان امراض اور اور بہت سے امراض کی بنیاد پانی ٹھہرایا گیا ہے ہمکو وہ بیماریان تاکید اور ضرورت سے خبردار کرتی ہین کہ اپنے واسطے پانی کی مقدارین صاف جگہون یا چشمون سے حاصل کرنا چاہیے اور اس بات کی ہوشیاری رکھنا چاہیے کہ کسی مقام تک اوسکو لیجانے اور اوسکے استعمال کے وقت تک اوسکے خراب و میلا ہوجانیکی احتیاط کے ساتھ حفاظت چاہیے۔

اون تالابون سے جنمین میلے کپڑے دھوئے جاتے ہین اور جنمین آدمی اور جانور نہاتے ہین ہمیشہ پرہیز چاہیے۔ کس واسطے کہ اونکا پانی غلیظ ہوجاتا ہے۔ نہ صرف نہانے والون کے بدنون کے دھونیسے اور اونکے میلے کپڑون سے بلکہ بعض اوقات چیچک اور آتشک اور اور مضر مادے اوسمین گھل مل جاتے ہین۔

ہندوستان کے دریا کم و بیش غلیظ ہوتے ہین نہ صرف میلے ہی سے بلکہ آدمیون اور جانورونکی لاشون سے جو ہر قسم کے مرض مین مرگئے تھے

چونکہ قصبات اور دیہات جو دریاؤن کے کنارون پر ہین ایک دوسرے کے قریب ہون تو ہر ایک اپنے باری سے اوس قصبے یا دہ کی وجہ سے جو اوپر ہی غلیظ پانی حاصل کرتا ہی۔ خوش قسمتی سے چشمے کا جاری رہنا اور عمل اوکسیڈیشن کے باعث سے جو ہمیشہ جاری رہتا ہی جس سے غلیظ چیزون کا زہر دار مادہ بہت کچھ جدا اور بے اثر ہو جاتا ہی اور اونکے پینے مین ضرر رسانی کے خطرات کم ہو جاتے ہین۔

کسی مقام کے لوگون کو عمدہ پانی کی رسد میسر ہونیکی برکت سے جو نعمتین حاصل ہوتی ہین اونکا عمدہ ثبوت پای تخت ہند مین ملا ہی۔ چند برس گذرے کلکتے کی میونسپلٹی نے بصرف زر کثیر خالص پانی شہر کو مہیا کیا کہ جو بذریعے نلون کے بعید فاصلے سے تقسیم ہوتا ہی۔ اوسوقت سے بیماری اور موت ظاہرا کم ہو گئی ہی۔ سواے بڑی بڑی آبادیون کے ہند مین مشکل اور وقت طلب پانی کے کارخانون کے طریقون کا کثرت سے جاری کرنا کوئی ضروری بات نہین ہی۔ عمدہ پانی کے کنوین اطمینان بخش طور سے کام دینگے اگر صرف ضروری تدابیر سے اونکی صفائی اور غلیظ چیزون سے حفاظت کیجائے۔

غذا

حالت زندگی مین انسان کے بدن مین ہمیشہ جو تبدیلیان ہوتی رہتی ہین وہ صرف آرام و صحت ہی کے واسطے ضروری نہین ہین بلکہ زندگی اور حیات اونپر موقوف ہے۔ نہ چلنا پھرنا اور سکون زندگی اور تندرستی کے ضد ہین اور اجتماع ضدین ناممکن ہے۔ ایک زندہ پھرتیلا شخص ہمیشہ کل کی حرکت کیطرح زور مارتا ہے۔ حرارت و کاربونک ایسڈ و پانی خارج کرتا ہے اور ایک ضروری حصہ (ہستی) کا نقصان اوٹھاتا ہے۔ اگر یہ عمل برابر جاری رہے تو آدمی بالکل سوکھ جائیگا۔ لیکن اوس ضروری حصہ (ہستی) کی سنگین حد تک کم ہونے کے بہت عرصے پہلے بھوک اور پیاس کی خواہش پیدا ہوتی ہے ان خواہشونکی تسکین ہی کے واسطے اور جسم کے وزن کو پھر پورا کرنے کے لیے اور اوسکو حرارت اور پانی اور کاربونک ایسڈ خارج کرنے کے لائق کرنے کے واسطے تین چیزین ضروری ہین۔ تازہ ہوا عمدہ پانی مناسب غذا۔

غذا کی مقدارین روزانہ جسم کے صرف کے واسطے اور اوسکی باترتیب گرمی و سردی قائم رکھنے کے واسطے درکار ہین۔ ورنہ لاغری جلد ستائیگی

اور موت آجائیگی - غذا دو کلاسون مین منقسم ہی ایک ریسپیریٹری دوسری پلاسٹک - یہ ترتیب اگرچہ مناسب ہی مگر قطعی صحیح نہین ہی - ریسپیریٹری غذائین اوکسیجن اور ہوا کے ملاؤ سے جو خون کے اندر پہونچتی ہی بکتی ہین اور اسیطرح جو ترکیب حیوانات مین ایک دیسی ہی باترتیب حرارت جس سے کہ بدن کی گرمی محفوظ رہتی ہی پیدا ہوتی ہی - جسقدر آب و ہوا زیادہ سرد ہوگی اوسیقدر ایسے ایندھن کی درکار زیادہ ہوگی جس سے سوختگی جاری رہے - پلاسٹک غذائین جسم کے رگ پٹھون یا اصلی جزا کی خلوٹ کرتی ہین ریسپیریٹری غذاؤن مین خاصکر کاربن اور ہایڈروجن شامل ہین کہ جنمین کم و بیش اوکسیجن بھی ہی - ریسپیریٹری غذاؤن کی تین قسمین ہین ایک فارینیشس دوم سیکراین سوم فیٹی - فارینیشس مین جو مٹر مکئی جوار باجرہ لوبیا ساگودانہ ارارروٹ آلو اور بہت سی دیگر چیزین شامل ہین ان سب کا نباتات سے نکاس ہی - سیکراین قسم مین وہ غذائین ہین جنمین مٹھاس ہی مثلاً گنّا شہد گاجر شلغم آم اور عموماً کہانے کے قابل میوجات شامل ہین - فیٹی قسم کی غذائین حیوانی و نباتی مملکت سے حاصل ہوتی ہین - مثلاً مذبوح جانورون سے جو مختلف قسم کی

چکنائی نکلتی ہی اونھین کے نام سے اون غذاؤن کا نام رکھا جاتا ہی جیسے مکھن او رگھی گاے و بکری و اونٹنی کے دودھ کا - اور سن اور تل اور رائی و دیگر نباتی روغن وغیرہ -

پلاسٹک غذائین ایلبومن اور دودھ کے کھوئے مین پائی جاتی ہین - ایلبومن پلاسٹک غذاؤن کا نمونہ ہی - اور وہ بکثرت حیوانات اور نباتات مین پایا جاتا ہی - انڈے کی سفیدی خالص ایلبومن ہی -

اگرچہ اناج رسپیرٹری قسم کی غذاؤن کی ترتیب مین شامل ہین مگر اون دونون مین مختلف مقدار سے ایک سریش دار چیز ہوتی ہی - گلوٹن ایک نائٹروجن کا مرکب ہی اور جسم کے رگ پٹھے کی بناوٹ کی قابلیت رکھتا ہی وہ بکثرت گیہون مین ہوتا ہی اور یہی وجہ ہی کہ گیہون کی روٹی عام طور سے انسان کی غذا ہو گئی ہی - انگلستان مین روٹی اور پنیر اور ہندوستان مین دال روٹی ایسے محاورے ہین جنکا ہمیشہ استعمال ہوتا ہی جن سے یہ ظاہر ہوتا ہی کہ غریب آدمی اپنی زندگی قائم رکھنے کے لیے اون چیزون کو ضروری سمجھتا ہی - چانول مین بہ نسبت گیہون کے کم گلوٹن شامل ہی - اسواسطے معمولی غذا کے واسطے سفارش نہین کیا جا سکتا - مگر طبیعت کا

مقتضا ہی خواہ کھاؤ یا نہ کھاؤ۔ چانول کے کھانے والے بہ نسبت اون لوگون کے طاقت مین ہمیشہ کم ہوتے ہین جنکی غذا گیہون ہی چونکہ اناج مین گلوٹن شامل ہی اسواسطے اوسمین پلاسٹک اور ریسپریٹری دونون صفتین موجود ہین۔ پس وہ بے انتہا عرصے تک زندگی قائم رکھنے کی قابلیت رکھتی ہین۔

اسیطرح مختلف غذاؤن مین جو صرف مین آتی ہین زمین کے نمک موجود ہین مثلاً فاسفیٹ اوف لائم (چونہ) جو خاص ہڈیون کا جزو ہی سوڈا میگنیشیا اور لوہا جنکے بغیر بدن کی تندرستی قائم نہین رہتی۔ دودھ بھی ایک ایسی چیز ہی جسمین تمام مقوی اجزا موجود ہین۔ بچہ پہلے یا دوسرے سال تک فقط اوسی پر پرورش پاتا ہی۔ تمام ملکون کے لوگ مصالحہ استعمال کرتے ہین جس سے کھانا ذائقہ دار اور صحت بخش ہوجاتا ہی۔ سب سے اول نمک ہی جسکی عام ضرورت ہی اور استعمال مین یہ مصالحہ ہین سیاہ مرچ ہلدی دارچینی سرخ مرچ اور چٹنی و اچار وغیرہ۔ اعتدال کے ساتھ استعمال کرنے سے سب بہتر ہین۔ تازہ ترکاریون اور عمدہ میوے کے استعمال سے جنسے مرض اسکروی و دیگر امراض کا انسداد ہوتا ہی کبھی غفلت نکرنا چاہیے۔ ذیل کا اندازہ غذا ہندوستان کے عام محنتی شخصونکی خواہش کے موافق بنایا گیا ہی جسکو تندرستی

کی عمدہ حالت مین قائم رکھنے کے لیے شمار کرنا چاہیے۔

پیمانۂ غذا

بیان	مقدارین	کیفیت
گیہون کا آٹا او سفید جو جوار باجرہ چنے مکہ کا آٹا۔	۱۰ چھٹانک	روزانہ
دال	۲ چھٹانک	ہفتے مین چار روز
تازہ ترکاریان مثل ساگ بینجال لوکی و آلو وغیرہ	۴½ چھٹانک	ہفتے مین تین روز
دودھ	۴ چھٹانک	ہفتے مین تین روز
گوشت	۲ چھٹانک	ہفتے مین چار روز
گھی یا روغن	۶ ¼ ماشہ	روزانہ۔
نمک	۶ ¼ ماشہ	روزانہ۔
مصالحہ مثل مرچ وغیرہ	جیسی ضرورت ہو	روزانہ۔

ہندوستان کے لوگون کی غذا عموماً سادہ ہوتی ہی اور غربا مین اکثر مقدار مین کم اور غیر مقوی ہوتی ہی۔ خاصکر ہندو لوگون مین بہت سے

لوگ فقط ترکاری کہانے والے ہین۔ مسلمان ہمیشہ جب کبھی وہ خرید سکینگے گوشت کا استعمال کرینگے۔ چند محلے اس ملک مین ایسے ہین جنکو غریب لوگ اوسوقت استعمال کرتے ہین جبکہ گرانی غلّے کی ہوجاتی ہے اور وہ مُضر ہین۔ منجملہ اونکے کودی ہے جس سے سُستی پیدا ہوتی ہے۔ کثیر دال کے استعمال کرنے سے ہمیشہ اعضا کو لقوا ستاتا ہے۔

میونسپلٹی کا بہت بڑا فرض یہ ہے کہ بازار مین جو غذا کہ فروخت کیواسطے رکھی جاوے اوسکا ملاحظہ کرین۔ جبکہ گیہون و دیگر غلہ ٹوٹا پھوٹا نہو تو میل فوراً معلوم ہوجاتے ہین۔ لیکن یہ عام دستور ہے کہ بنیے بقال سستے غلے کا آٹا گیہون کے آٹے مین ملادیتے ہین جو معلوم نہین ہوتا ہے اور اسطرح اپنے بے خبر گاہکون کو دھوکا دیتے ہین۔ دودھ ایک ایسی چیز ہے جسمین قریباً ہمیشہ پانی وکھریا ودیگر چیزین ملاکر ناقص کردیتے ہین۔ ٹیفوڈ بخار بعض اوقات دودھ ہی کی وجہ سے پھیلتا ہے۔ مکھن مین اکثر جانورونکی چربی اور بکرون بھیڑون کا مغز ملادیتے ہین۔

جن جگہون مین جانور ذبح ہوتے ہین وہ قصبات کے اون حصون مین کبھی نہونا چاہیے کہ جو زیادہ کثرت سے آباد ہون اور اون ذبح کرنیکی

جگھون مین بکثرت پانی اور صفائی کے ذریعے مہیا کرنے چاہیئین۔ کسواسطے کہ یہ پیشہ ایک میلا پیشہ ہے۔ گوشت جسمین پھوڑا پھنسی ہو اور ایسا گوشت جسمین پیپ اور پیراسائٹ (کیڑے ہون) امراض ہون اور جسمین سڑی بو آتی ہو تفرق مرکبات سے رنگ بدل جاوے تو وہ انسان کی غذا کے قابل نہین ہے اور ہمیشہ اوسکو ضائع کر دینا چاہیے۔

ورزش

آدمی ایک متحرک حیوان ہے اور کھلی ہوئی ہوا مین کسیقدر ورزش کی ضرورت رکھتا ہے تاکہ اوسکی تندرستی محفوظ اور قائم رہے۔ اگر اوسکی باقاعدہ مشق نہوگی تو اُداسی و غفلت شروع ہو جائیگی۔ اور جسم کے عضا پر ایک قسم کی نیم مُردگی سی چھا جائیگی۔ جگر سُست ہو جاتا ہے بھوک کم ہو جاتی ہے۔ کھال کی رنگت زرد اور بیماری سی ہو جاتی ہے ایسے پیشہ کرنے والے ہین جسمین چلنا پھرنا نہین پڑتا ہے اور ایسے دوسرے پیشے ہین جنکا کام اونکو چستی اور باہر آنے جانے مین مصروف رکھتا ہے یا جیسے کہ ورزش و حرکت سے رگ پٹھون پر زور پڑتا ہے انمین بہت بڑا فرق ہے۔ درزی جو تمام دن اپنا کام بیٹھکر کرتا ہے اور ایک پہلوان جو

اپنے بدن کو قوت کے کامون کی تعلیم دیتا ہو ان دونون مین بلحاظ
ذاتی قوت کے کوئی تناسب نہین ہی۔

بچپن سے جوانی کی عمر تک ورزش نہایت ضروری چیز ہی۔ ورزش
و حرکت سے رگ پٹھے طاقت ور اور دبیز ہو جاتے ہین اور اسیطرح سے
ہڈیان اور نسین اور رگین مضبوط و دبیز ہو جاتی ہین۔ سینہ چوڑا ہو جاتا ہی
پھیپڑے وسیع ہو جاتے ہین۔ ملاح جسکو اپنے بازو اور بدن کے رگ
پٹھون سے بڑا زور کرنا پڑتا ہی ہمیشہ اوسکا سینہ اچھا ہوتا ہی اور اوسکے
اعضا مضبوط ہوتے ہین۔ سپاہی جسکو زیادہ چلنا اور دوڑنا پڑتا ہی
اوسکے نیچے کے اعضا بہت اچھے ہوتے ہین۔ بچون کو پھرتیلے یا چست
کھیلونکی ترغیب دینا چاہیے۔ اونکو اوس سے تفریح ہوتی ہی اور ساتھ ہی ساتھ
اونکے تندرستی اور قوت بڑھتی ہی۔ تمام مدارس مین جبکہ ہر ایک لڑکا
روزانہ کچھ ورزش کرے طبعی یا جسمانی قوت بڑھانے کی تعلیم کے ساتھ
باقاعدہ سلسلہ جمنیسٹک کا بھی ہونا چاہیے۔ ان ورزشون کو گھر
باہر درختون کے سایے تلے یا کھلی ہوئی چراگاہون مین کرنا چاہیے
اس بات کی ہوشیاری رکھنا چاہیے کہ شاگردون سے بہت محنت نہ لیجائے

کمزور نازک بچون سے مثل زور آور اور قوی بچون کے بہت ورزش و محنت کی امید نکرنا چاہیے - تیراکی ایک ایسی چیز ہی جسکی خاص ترغیب دینا چاہیے - وہ صحت اور ورزش ہی - کمال کے صاف کرنے کے لیے عمدہ ذریعہ ہی - اور انسان کے واسطے مفید ہنر ہی - اوسکو کسی نکسی روز یہ ہنر ڈوبنے سے بچاویگا یا کسی بدنصیب بھائی کو پانی کی قبر سے بچانے کے قابل کریگا -

اسباب خرابی و مرض جنکا اثر گروہ انسان پر ہوتا ہو

سوشیل اور نیچرل اسباب آدمیون اور عام لوگون کی بہبود و تندرستی کو روکتے ہین - خرابی اور مرض کے سوشیل اسباب تین درجون مین سمجھنا چاہیے - ۱ شرابخواری - ۲ بداخلاقی - ۳ ازدواج -

(شرابخواری) ہندوستان مین شرابخواری کو ایک عام برائی نہین کہہ سکتے مسلمان و ہنود مین اعلیٰ فرقے مطلقاً شراب سے اجتناب کرتے ہین چند نیچ ذات مثل چمار یا سائیس وغیرہ کے کبھی کبھی شراب کثرت سے پیتے ہین لیکن اونمین بھی ایسی دائمی طور سے اور بکثرت شرابخواری نہین ہوتی ہین جسطرح سے کہ اکثر جزائر برٹش کے مزدور پیشہ لوگون کی تندرستی کو تباہ کردیتی

جس سے اونکے ایک مرتبہ خوش اور مبارک گھرون مین مخالطت اور مصاحبت
پھیل جاتی ہی۔ یہ بات طنزاً کہی گئی ہی کہ نیٹو لوگ جو انگریزی تعلیم پاتے ہین
بعض اوقات اپنی عادات مین بے اعتدالی کرنے لگتے ہین۔ ممکن ہی
کہ وہ ایسے ہو جاوین۔ لیکن اوس تعلیم پانے کا یہ اثر نہین ہی جس سے
وہ ایسی بد پرہیزیان کرنے لگتے ہین۔ اگر اوس تعلیم کی پیروی کیجاوے
تو اونکی صورتین شرابخواری سے بدنما ہو جاتین۔ زیادہ شرابخواری سے
ہاضمے مین اور عموماً اعصابی نظام مین سخت خلل اور بیکلی ہو جاتی ہی۔
پرورش کرنیوالی ترتیبات مین انقلاب یا تبدیل کا ہونا دل و جگر اور
گردون کو چکنا دیتا ہی۔ شرابی اپنے قابو مین نہین رہتا یعنی اپنے اوپر
ضابطہ نہین ہوتا ہی۔ ڈسپپسیا اور کم ورزشی وقوف ہو جاتا ہی۔ اور زیادتی
عموماً منع ہی، کوئی شبہہ نہین ہی کہ اوسکی کثرت کچھ کم برائی نہین ہی لیکن
تاہم جو عقلمندی اور نفع شراب کے متوسط استعمال سے حاصل ہی
اوسکی نسبت مین اب سخت بحث ہی۔ ایسے معتبر لوگ مثل پروفیسر
پارکس و ڈاکٹر رچرڈسن و ڈاکٹر کارپنٹر متوفیان اور بہت سے اور اشخاص
اس بات کی بہت زیادہ تائید کرتے ہین کہ گو آلکوہل کیسی ہی مثل دوا کے

اچھی ہو تو بھی وہ مضرت سے خالی نہین ہو-

ہندو لوگ بعض اوقات بھنگ و چرس کے استعمال مین حظ نفسی حاصل کرتے ہین- یہ دونون اقسام سن سے پیدا ہوتے ہین اور نہایت نشہ آور ہوتے ہین- بعض اوقات بھنگ کے استعمال سے دیوانگی کی طرف میلان ہوتا ہی- ہندو اور مسلمان اکثر افیون کھانے کے عادی ہوتے ہین- اس دوا کی مقدار موافق دستور کے قابل برداشت متصور ہوتی ہی عجب ہو- مین نے ایک جوان آدمی کو دیکھا ہی جسکی عمر مشکل سے ۳۰ برس کی ہوگی اوسکی روزانہ خوراک ۲۰۰ گرین (۱ تولہ) تھی- جو شخص افیون کھاتا ہو اوسکی مجہول صورت اوسکو فوراً بتا دیتی ہو- اوسکی دُبلی پتلی صورت و بیمار سا چہرا فوراً ظاہر کردیتا ہو- یہ تمام عادتین تندرستی کو خراب اور تباہ کردیتی ہین- بدنصیب جان نثار کبھی کبھی یہ نیک قصد کرتا ہو کہ اپنی کہنہ خواہش کو روکون- لیکن جب ایک مرتبہ ایسی عادتین پڑ جاتی ہین وہ اکثر نہین جاتین-

[illegible] یہ تجویز ہی کہ ابتدا مین اسکی طمع سے باز آئے تاکہ ایسی مفسد عادتون کے پڑنے کا خطرہ نہ رہے-

(بداخلاقی) اس قسم کی کتاب مین جسمین ضروری ہدایتون کا تذکرہ
ہو بداخلاقی کے مضمون پر بحث کرنا ایک نازک اور مشکل بات ہو۔ تاہم
اون برائیون کو سوچکر جو لوگون اور قومون مین بداخلاقی سے بھری
ہوئی ہین اوسکا تذکرہ نکرنا خلاف عقل بات ہو۔ جبکہ ہم تاریخ کے
صفحون کو دیکھتے ہین کہ بداخلاقی نے یونان کو تباہ کر دیا کیسا یونان
جسمین زبردست شجاع اور نہایت عالی دماغ رہتے تھے جسمین شعرا
خوش تقریر فیلسوف ور دانا رہتے تھے۔ اوسکی تباہی کے وقت ملک
پر کیسا خوفناک اثر پیدا ہوا ہوگا۔ کیونکہ برسون کے بعد جب کہ ہم جدید
یونان کو اوسکی نئی آزادی کے ساتھ دیکھتے ہین تو ایک عمدہ پرانے
ما باپ کا بدشکل ذلیل بچہ نظر آتا ہو۔ کیا وہ وقت نہین ہو کہ ہندستانی
جوان کو نفسانی خوشیون کے خطرات سے متنبہ نکیا جاوے۔ جن لذاتکے
ضرور اثر کرنے والے اثرات دل اور جسم کو اور خود جوانی کو تباہ کر دیتے
ہین۔ کیا والدین و اوستاد و حکیم اس معاملے کو عقلمندی سے اپنے
ذمے نہ لینگے۔ ۹۔ تمام ملکون مین زمانہ شباب کا ایک آزمایش کا زمانہ ہو
لیکن ہندوستان کے گرم ملک مین جہان بکثرت بری جماعتین رہتی ہین

تو وہان ایک ایسے لڑکے کو جسکو شہوت کا اول ہی جوش معلوم ہونے لگا ہو بہ نسبت ٹھنڈے ملکون کے خطرات اور ترغیبین زیادہ بڑھکر ہونگی اوسکو متنبہ کرنا چاہیے کہ زناکاری یا بالعموم بدکرداری سے حظ نفس حاصل کرنے مین اوسپر نہایت مضر اثر کی مشق ہوگی۔ اوسکو خوفناک اور لاعلاج امراض کیطرف کھینچیگی جو کسی نکسی وقت جلد ہی یا دیر مین اوسپر غالب آوینگی۔ یہ غلطی خواہ وہ دانستہ کرے یا انحراف سے گناہ کرے۔ اوس جوان کو البتہ خوف باز رکھیگا اور خوف ہی اوس تقدیر سے جو اوسکے روبرو ہو بچانے کے کام آئیگا اگر مذہبی تعلیم اور اخلاقی مسائل اوسکے گوش زد ہونگے۔

دو ہزار برس کا عرصہ گذرا برٹن کے باشندے ننگے وحشی تھے۔ اپنے جنگلون مین اور اگلے زمانے کے دشتون مین ادھر اودھر پھرا کرتے تھے۔ اوس زمانے مین ہندوستان اپنی تعلیم اور اعلیٰ شایستگی کے واسطے معروف ہو رہا تھا۔ یہ بات کیسی ہوگئی؟ کہ وحشیون کی اولاد نے اپنے ملک کو اس دنیا مین سب سے اعلیٰ درجے پر ترقی دی۔ جس حالت مین کہ ایک پرانی شایستہ قوم کی اولاد نے قومون کی جنس مین ایک پست

حالت اختیار کی ہو۔

کیا اس خوفناک تباہی مین برائی اور بداخلاقی کا ایک بڑا حصہ شامل نہ تھا۔ ہند کے دوراندیش اور وطن دوستون کو چاہیے کہ اس مضمون پر سنجیدگی سے غور کرین۔ اور اپنی فکرون کو نتیجون سے بارآور کرین یعنی خود سنجی کے ساتھ علم اخلاق کی مشق کرین اور اوسکے مسئلون کو ہونہار نسلون کے دلنشین کرین۔

(شادی) اس ملک مین جو چھٹپن مین شادیان کردیتے ہین یہ بات گویا ملک کے لیے ایک بد دعا ہے جس حالت مین کہ ایسا دستور عموماً مسلسل ہو تو جنس انسان کی طاقت اور ترقی کے واسطے ایک سخت قباحت ثابت ہوگی۔ یہ ایک عام نظیر ہے۔ کیونکہ ۵-۶-۷ برس کے بچے ایسے بڑے عہد و پیمان کے جیسے کہ نکاح ہے فریق بنا دیے جاتے ہین۔ یہ بات اور قابل افسوس ہے کہ ۱۷ برس کا لڑکا اور ۱۳ برس کی لڑکی مان باپ ہو جاتے ہین۔ اگر وہ مدرسے مین ہوتے تو اپنے دلون کو علم سے ترقی دیتے اور اپنے بدنون کو پھرتیلے یا تیز کھیلون اور ورزشون سے بڑھاتے نہ کہ ایک کمزور نسل پیدا کیجاوے۔ کیا گھوڑے سے بچہ لینے والا

(جبکہ اوسکو ہڈی اور رگ پٹھے کی طاقت کا لحاظ ہی) اپنے گلے کو چھوٹے بچھیرے و بچھیریوں سے نسل لیکر بڑھانے کا خیال کریگا؟ کیا وہ اس غرض کے لیے پوری عمر اور طاقت کے جانوروں کو نہ منتخب کریگا؟ اگر یہی قاعدہ گھوڑے سے بچہ لینے کا اور عموماً جانوروں سے بچہ لینے کا اصلی قاعدہ ہو جاوے تو یقینی امر ہی کہ جنس انسان مین آدھی عمر کے اور ایسے مرد و عورت سے جو بالکل نابالغ ہون ایک قوی اور مضبوط نسل پیدا ہونے کی انصافاً امید نہین کر سکتے۔ فی الحقیقت یہ ایک ایسا وقت ہی کہ اس معاملے کو نہایت دلسوزی اور توجہ سے ہاتھ مین لینا چاہیے۔ یہ بُرائی مدت سے موجود ہی جو قوم کے جاندار جگرون کو کھا رہی ہی۔ اسکی اصلی اصلاح کی ضرورت ہی۔ مگر لوگ خود ہی اوس اصلاح کو پیدا کرین اور خود ہی اوسکی تکمیل کرین یعنی جو لوگ اس معاملے سے نفع حاصل کرتے ہین اور جو سخت طور سے ان بیہودہ مشقتون سے تکلیف اوٹھاتے ہین۔

مُردے کا انتظام سے ٹھکانے لگانا

جبکہ آدمی موت کی گھاٹی مین چلا جاوے اوسکا جسم اسطرح سے رکھین کہ تمام جاندارون کو اوسکے اجزا کے متفرق ہونے سے غلاظت کا خطرہ نہو

ہندوستان مین لاشون کو یا تو دفن کردیتے ہین یا جلا دیتے ہین یا دریاؤن مین پھینکدیتے ہین۔

عیسائی و مسلمان و دیگر لوگ اپنے مردون کو دفن کردیتے ہین۔ اگر قبر ۶ فٹ گہری بنائی جاوے تو جسم بطرز مناسب خشک مٹی سے ڈھک جاویگا اور تمام حفاظت تندرستی کے مقاصد پورے ہوجاوینگے۔ اس قسم کی زمین کم سے کم پانچ برس تک استعمال نکرنا چاہیے۔

ہندو اپنے مردے کو جلا دیتے ہین یا دریاؤن مین پھینکدیتے ہین۔ جلانیکا نہایت عمدہ قاعدہ ہے لیکن اوسکی بخوبی تکمیل ہونا چاہیے کہ کوئی حیوانی مادہ بغیر جلائے نرہجائے۔ اوسکو دریاؤن مین پھینکدینیکا دستور مضر ہے۔ اور عام کی تندرستی کے لیے خوفناک ہے۔ کسی قطعۂ زمین مین اس طریقے کی ہرگز ترغیب نہونا چاہیے اور نیز قانون سے اسکا امتناع ہونا چاہیے۔

خاتمہ

جن ملکون مین کچھ حفاظت تندرستی کے متعلق تدابیر پہ غور ہوا ہے وہان کچھ کم کامیابیان حاصل نہین ہوئی ہین۔ بعض بیماریان جڑ سے

جاتی رہی ہین۔ بعض بیماریون مین تخفیف ہوگئی ہو۔ یعنی اون بیماریون
مین جنسے بربادی ہوتی تھی اور وہ اکثر واقع ہوتی تھین دونون مین
تخفیف ہوگئی۔ زمانہ متوسط مین انگلستان مین کوڑہ کا مرض عام تھا۔
لیکن جبکہ مریضون کو جدا رکھنے کے واسطے اور تندرستون کو اون سے
ملنے کی انسداد مین قانون منظور ہوکر جاری کیے گئے تو چند روز بعد
وہ مرض ملک سے بالکل جاتا رہا۔ چارسو برس کا عرصہ گذرا کہ جب سے
ایک بھی اوس مرض مین مبتلا نہین ہوا۔ اسکروی ایک مرتبہ انگریزی
جہاز والون مین وبال جان ہوگیا تھا۔ اب کبھی دیکھنے مین نہین آتا۔
تجربے اور تحقیقات سے ثابت ہوا ہو کہ اس قسم کی کوئی بیماری کبھی
نہ پیدا ہوگی کہ جہان لیمون کا عرق اور تازی ترکاریان ملسکتی ہین۔
۲۰۰ برس گذرے اگیو بخار اور دست لندن مین عام بیماریان
تھین۔ جب سے اوس شہر مین مناسب طور سے پانی کے نکاس
کا بندوبست ہوا ہو اور عمدہ پانی مہیا کیا جاتا ہو۔ اوسوقت سے
ایک بھی اگیو کے مرض مین مبتلا نہین ہوا اور دست کبھی جاتے
رہے۔ جب تک مسمی جنیر نے ٹیکے کا ہنر دریافت نہین کیا تھا کہ جو

آخری صدی مین دریافت ہوا۔ چیچک کے مرض مین انگلستان مین سالانہ ہزارون آدمی مرجاتے تھے اور وہ مرض دس ہزار آدمی کے چہرون کو بگاڑ دیتا اور ایک یا دونون آنکھین کور کر دیتا ہندوستان مین چیچک ایک خوفناک تباہی کرتی ہے۔ سالانہ اموات اس مرض کے باعث غالبًا پچاس ہزار ہوتی ہونگی۔ اور اون لوگون کی تعداد جنکے چہرے بگڑ گئے ہین یا جنکی آنکھین جاتی رہی ہین بے شمار ہے۔

ہندو لوگ گاے کی پوجا کرتے ہین۔ اوس سے محبت رکھتے ہین تاہم ایک عجیب بیہودہ طور سے اوس دوا کو جس سے چیچک کا ازالہ ہوتا ہے اور جو وہ پاک جانور اونکو نذر کرتا ہے انکار کرتے ہین۔

بخار اسہال پیچش ہند کے قصباتی اور دیہاتی آبادیون کے واسطے سخت سزائین ہین۔ اسمین کچھ شبہہ نہین کہ پانی کی اچھی نکاس سے اور خالص پانی کے ہونے سے اونمین بہت کچھ تخفیف ہو جائیگی۔ جب کہ علم حفاظت تندرستی لوگون کے عقائد پر خود ہی نقش کریگا اور اوس کے قوانین سوشیل نیز مذہ

قانونی اثرات جب عمل میں آوینگے ہم امید کرتے ہیں کہ اس بدبخت اور مدت سے مبتلای مصیبت ملک میں جو زمانہ آئندہ آویگا وہ زمانہ حال سے بہتر ہوگا ۔

* * *

الحمد للہ کہ یہ رسالہ حکمت و نصیحت کا عمدہ مقالہ حسب
ارشاد فیض بنیاد مجمع الکمالات معدن
الحسنات امیر عالیشان سراپا خیر و احسان
عنوان صحیفہ دریا دلی حاجی محمد اسمعیل
خان صاحب بہادر رئیس دتاولی
مطبع نظامی واقع کانپور
میں طبع ہوا
۱۳۰۲

ق ۱۵ر ۶۱۲

DATE DUE

This book is due on the date last stamped. A fine of 1 anna will be charged for each day the book is kept over time.